

## Bin ich bereit für den **Portfolio**-Lebensstil?

Der Portfolio-Lebensstil basiert auf einigen Faktoren, die vielleicht noch nicht vorhanden sind und noch erarbeitet werden sollen. Dazu gehören vielfältige Kompetenzen und Talente.

*„Niemand weiss, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszuholen.“ Ernest Hemingway*

Manchmal genügt eine Veränderung der Einstellung, beispielsweise beim Anspruch auf Sicherheit. Sicherheit gibt es sowieso nicht. Oder bei der Risikofreude. Das grösste Risiko ist, nichts zu wagen.

### Schätzen Sie sich selbst ein:

0 = stimmt nicht ... 5 = stimmt voll und ganz

	0	1	2	3	4	5
Ich habe ein geringes Sicherheitsbedürfnis.						
Ich verfüge über unternehmerische Kreativität.						
Mir macht vieles Spass.						
Ich habe eine Menge unterschiedliche Interessen.						
Ich setze mich gern mit mir selbst auseinander. (Selbstreflexion).						
Ich bin unkonventionell und es ist mir egal, was andere von mir denken.						
Ich bin neugierig und wissensdurstig. Ich lerne gern.						
Ich kenne mich selbst, auch meine Grenzen. Manchmal überschreite ich diese auch gern.						
Ich mag mich, ich respektiere mich und gehe konstruktiv mit meinen Ängsten um.						
Ich bin in meiner persönlichen Entfaltung nicht eingeengt durch geschlechtsspezifische, kulturelle oder religiöse Schranken.						
Ich habe ein gesundes Selbstvertrauen.						
Ich habe den Mut, immer wieder Neues auszuprobieren.						
Ich verfüge über eine gute, faire Selbstwahrnehmung und habe ein liebevolles Selbstbild.						
Meine Familie und mein Freundeskreis unterstützen mich darin, mein Leben unabhängig zu gestalten und Neues auszuprobieren.						
Wenn ich etwas wirklich will, dann schaffe ich es auch.						
Ich kann mich und andere für eine Sache begeistern.						
Ich habe Rahmenbedingungen, die eine persönliche Entfaltung unterstützen.						
Ich glaube an mich selbst und akzeptiere gleichzeitig, dass nicht alles machbar ist.						
Ich suche nicht nach Anerkennung durch andere, sondern lebe meine Werte selbstbewusst.						
<b>Summe der Punkte</b>						
<b>TOTAL Punkte</b>						

Schauen Sie sich Ihre Antworten an. Zufrieden?

Wenn nicht - was können Sie wie verändern, damit Sie die Wirkung erzielen, die Sie sich wünschen?

Was hindert Sie daran, einen individuellen Portfolio-Lebensstil zu wählen?

### Anleitung zum strukturierten Erarbeiten des Portfolio-Lebensstils

Kaufen Sie sich ein schönes Buch mit leeren Seiten oder eröffnen Sie einen Ordner auf Ihrem Computer. Sammeln Sie Antworten, Listen, Gedanken...

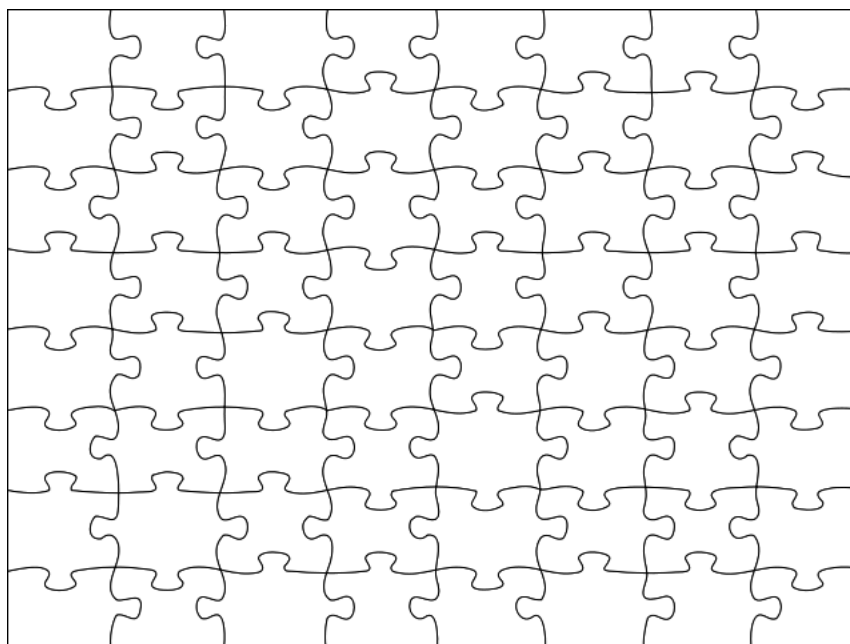
1. Sammeln Sie alle Ihre persönlichen Ressourcen. Listen Sie auf:

- a. Fähigkeiten, Kompetenzen
- b. Potenzial, das Sie noch nicht gelebt haben
- c. Interessen
- d. Wünsche
- e. Visionen
- f. Dinge, auf die Sie stolz sind: Wow, das habe ich geschafft
- g. Menschen, die sie motivieren, für eine Sache begeistern
- h. Menschen, die Sie unterstützen, Ihre Pläne zu realisieren
- i. Menschen, die Ihnen gut tun: Selbstwert stärken, aufmuntern, loben, Geborgenheit geben...
- j. Vorbilder, die stärken
- k. Finanzielle Ressourcen
- l. Emotionale Ressourcen: Das tut mir gut, beispielsweise Musik, Natur...
- m. Gesundheitliche Ressourcen wie gesunde Ernährung, Freude an Bewegung...
- n. Ressourcen im Umfeld wie gemütliche Wohnung, Garten, Ferienhaus...
- o. Bildungsnachweise, Zeugnisse, Zertifikate, Diplome, Studienabschlüsse
- p. Positive berufliche Erfahrungen
- q. Fachkompetenzen
- r. Sozialkompetenzen
- s. Methodenkompetenzen
- t. Individualkompetenzen
- u. Persönliche Stärken
- v. Weitere Faktoren, die Sie einzigartig machen



2. Erstellen Sie basierend auf obige Listen eine Liste von Puzzleteilen, die Sie im Privat- und Berufsbereich leben möchten.

- a. Erstellen Sie ein Pflicht-Liste: Das muss ich lebensnotwendig erbringen: 1., 2., 3., ...
- b. Erstellen Sie eine Kür-Liste: Das würde mir Spass machen, mich glücklich machen, meinem Leben Sinn geben: 1., 2., 3., ...
- c. Erstellen Sie eine Hierarchie, Hitliste: Was möchten Sie leben: 1., 2., 3., ...
- d. Machen Sie einen Mix, den Sie sich zutrauen, realisieren zu können. Was gehört zu Ihrem Portfolio-Lebensstil dazu?



Viel Spass beim Mixen, beim Ausprobieren und beim ersten Schritt auf Ihrem Weg zur Portfolio-Lebenskünstlerin, zum Portfolio-Lebenskünstler.